Youth Empowerment Services

Libro de ejercicios para jóvenes YES

Una herramienta que te ayudará durante el proceso del Equipo de Niños y Familias y/o Wraparound.

Nombre _____

Fecha _____

Febrero 2021

WInS IDAHO
Wraparound Intensive Services

DEPARTMENT OF EDUCATION
STATE OF IDAHO

An active partnership with communities
Idaho Department of Juvenile Corrections

IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE

yes.idaho.gov
Youth Empowerment Services

Introducción

Este libro de ejercicios está diseñado para ayudarte a organizar tus ideas sobre quién eres y qué es lo que deseas. Cuando empieces a trabajar en tu propio plan de atención coordinada tendrás la oportunidad de decirles a todos los colaboradores qué es lo que te gusta, qué te gustaría evitar y cómo quieres trabajar para lograr tus metas.

Por favor, escribe por todas partes en este libro, dibuja en él, añade notas y personalízalo. Si necesitas más espacio, imprime copias adicionales o agrega más páginas.

Si no estás seguro de cómo responder una pregunta, no te preocupes. Simplemente escribe las ideas que sean importantes para ti. Puedes cambiar la pregunta si no te agrada, añadir detalles que no solicite u omitirla por completo. La intención de este libro es ayudarte a estar listo para transmitirle a los demás cuáles son tus metas y, de ese modo, ellos puedan ayudarte a lograrlas.

Preguntas o quejas de YES

1-855-643-7233

Los Servicios de Empoderamiento Juvenil (YES) tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, discapacidad, edad, sexo, creencias religiosas o políticas.

Ofrecemos servicios gratuitos para que puedas comunicarte con nosotros, como texto en otros idiomas, letra grande o incluso intérpretes. Para pedir ayuda, llama al 211.

Si tienes una emergencia de salud mental o crees estar en peligro, llama al 9-1-1 o acude a la sala de urgencias de tu localidad.

En caso de que hayas pensado en el suicidio, o simplemente necesites hablar con alguien de cómo te sientes, llama a la Línea Directa de Prevención del Suicidio de Idaho al 208-398-4357 (HELP) (las 24 horas, los 365 días del año) o envía un mensaje de texto (de lunes a viernes, de 3:00 p. m. a 12:00 a. m.)

También puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-TALK (8255) y hablar con alguien las 24 horas, los 365 días del año.

Nombre de pila _____ Inicial del segundo nombre _____ Apellido _____

Nombre preferido _____ Pronombre preferido _____

Libro de ejercicios completado el _____ Fecha de nacimiento _____ Edad _____

Teléfono de casa _____ Teléfono celular _____

Dirección _____ Ciudad _____ Código postal _____

Correo electrónico _____

Método de contacto preferido: ☐ Correo electrónico ☐ Mensaje de texto ☐ Teléfono celular ☐ Teléfono de casa ☐ Correo

¿Quién te gustaría que formara parte de tu equipo de planificación? ¿Hay amigos, familiares, adultos de confianza o miembros de la comunidad que quisieras que participaran en él? Trata de pensar en al menos dos personas que te gustaría que se unieran a tu equipo. Tener más personas en mente te dará opciones a medida que cambien tus necesidades.

Compromiso

Una declaración de visión consiste en una o dos oraciones que describen cómo quieres que sean las cosas en tu futuro.

Enumera algunas de tus fortalezas. ¿Tienes algún talento que disfrutes o habilidades que te hagan único?

¿Hay algo sobre lo que te guste mucho aprender?

Haz una lista de cosas asombrosas sobre ti. ¿Tienes un apodo preferido, talentos únicos, pasatiempos divertidos, rasgos de personalidad o preferencias personales que quisieras compartir? Si tuvieras que elegir, de todo lo que haces, ¿qué es lo más importante para ti?

Si avanzaras 5 o 10 años en el futuro, ¿qué visualizas sobre ti? ¿Cómo luce tu vida? ¿Has logrado alguna meta?

Si buscas hacer crecer tu comunidad y tu círculo de apoyo, puedes participar en:

- **Organizaciones juveniles locales enfocadas en salud mental y apoyo emocional.**
- **Clubes extraescolares, como un club de debate.**
- **Grupos de voluntarios en negocios locales y/u organizaciones sin fines de lucro.**

Tener trato con otras personas puede ayudarte a incrementar tu sistema de apoyo y a encontrar gente con la que puedas compartir las mismas experiencias.

¿Cómo es un día normal para ti? ¿En qué se diferencian los fines de semana de los días entre semana?

¿Cómo es un día genial para ti? ¿Un día genial para ti es diferente a un día genial para tu familia? ¿Por qué?

¿En qué consiste un mal día para ti? ¿Hay cosas que podrías hacer para transformar un mal día en uno bueno?

¿Cómo te llevas con los miembros de tu familia?

¿Tu familia se destaca haciendo algo? ¿Tiene tradiciones o actividades que disfrute hacer unida? ¿Hay algo que desearías que aprendiera a hacer?

¿Con quién disfrutas pasar tiempo? ¿Quién te ayuda realmente? Pueden ser amigos, familiares, personas del trabajo o de la escuela, un consejero o gente de la comunidad. Anota todas las personas que se te ocurran. Si los tienes, añade sus datos.

Los apoyos naturales o informales son personas que forman parte de tu red social personal y te ofrecen su respaldo.

¿Tienes un empleo? En caso afirmativo, ¿en qué consiste y cuál es tu horario? En caso contrario, ¿te gustaría tener uno?, ¿de qué tipo?

Ejemplos de apoyos naturales

- Amigos
- Parientes cercanos
- Entrenadores
- Personal de la escuela
- Vecinos
- Líderes religiosos
- Miembros de la iglesia

Los apoyos formales son personas u organizaciones que brindan servicios remunerados a su hijo o a su familia.

Desarrollo del plan inicial

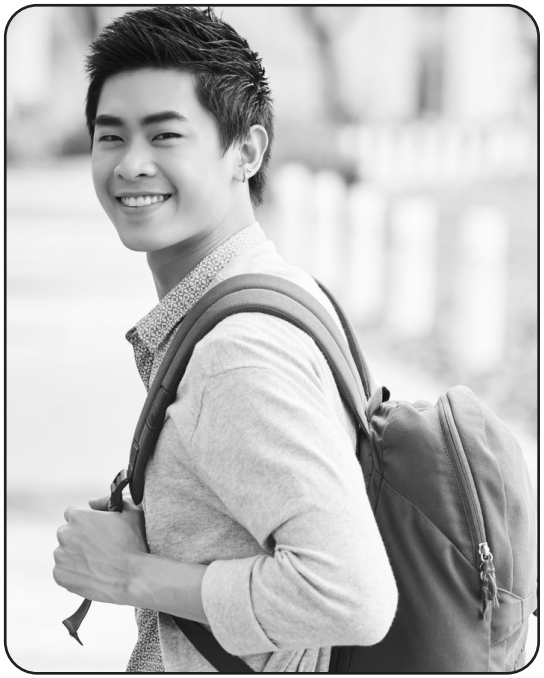
Enumera algunas metas que te gustaría lograr. Pueden ser sobre cualquier cosa, siempre y cuando sean importantes para ti. ¿Qué objetivos son los más importantes para ti en este momento? ¿Tienes metas que te gustaría lograr más adelante?

¿Qué te gustaría que permaneciera igual en tu vida?

¿Hay algo en tu vida que quisieras cambiar en este momento?

¿Alguna vez has sentido que necesitas más ayuda de la que puedes recibir de tu familia y amigos? ¿Hay situaciones que te hacen sentir que necesitas más apoyo?

¿Cuál es la mejor manera de ayudarte a sentir mejor cuando estás agobiado o molesto? ¿Hay distintas formas de sentirte mejor cuando estás en la casa y cuando estás en la escuela?



Hay muchas formas de decirle a la gente que necesitamos ayuda. Algunas veces usamos palabras y, otras, acciones. ¿Cómo le comunicas a las personas que necesitas ayuda?

¿Lo sabías? Tratar un problema de salud mental es muy parecido a colocar un yeso en una pierna rota. Aunque la lesión es temporal, aun así, necesita un apoyo para sanar. Un plan de salud mental incluye la información que tu equipo y tú necesitan para ayudarte a sentir mejor.

¿Alguna vez te has sentido en riesgo o te has dado cuenta de que podrías tomar decisiones equivocadas cuando estás molesto? ¿Quisieras que alguien te ayude a reconocer esas decisiones cuando las tomes? ¿De qué manera?

¿Hay personas de confianza que podrían decirte cuándo estás tomando una decisión arriesgada?

¿Conoces personas prudentes que podrían ayudarte cuando estás molesto o te sientes en riesgo?

Implementación del plan

¿Hubo sistemas de apoyo que te ayudaron en el pasado? ¿Cómo?

¿Hubo algún sistema de apoyo que no te ayudó mucho y no quisieras volver a probar? ¿Por qué?

Lograr metas puede llevar tiempo. Si no estás alcanzando tus objetivos tan rápido como quisieras, ¿en qué forma puede ayudarte el sistema de apoyo? ¿Cómo les comunicarías a las personas que te gustaría cambiar las cosas en las que estás trabajando?

¿Hay algo que creas que es importante que las personas sepan sobre ti cuando te ayuden a lograr tus metas? ¿Tienes un estilo de aprendizaje que te ayude a recordar cosas, o hay algo que te molesta mucho y la gente debería saberlo?

Transición

¿Se avecinan grandes cambios en tu vida de los que sepas? ¿Algún cambio en la escuela, en la casa o en tus actividades?

¿Cuál es la mejor manera de ayudarte a estar listo para cosas nuevas?

¿Cómo pueden ayudarte los demás a estar listo para los cambios en tu vida?

¿Cómo pueden ayudarte los demás a estar listo para los cambios en tu vida?

¿Cómo sabes que has logrado una meta y estás listo para continuar? ¿Necesitas ayuda para pasar de un objetivo a otro?

¿Lo sabías?

Las transiciones ocurren cuando avanzas entre distintas actividades, servicios o metas. También ocurren a medida que creces y cambias de escuela o círculo social, o tienes nuevas experiencias en la vida. Planificar una transición te ayuda a pensar en tus necesidades y a estar preparado.